



RSC VELOPOINT - TRIER e.V.



Mitglied im RADSPORT – VERBAND RHEINLAND



WAS ist TRAINING

Training ist die geistige, körperliche,
systematische, zielgerichtete,
sachlich und fachlich richtige
Vorbereitung auf eine Leistung
Höchstleistung oder einen
Wettkampf!

Das GESETZ der HOMÖOSTASE

Der Körper tendiert zu einem dynamischen Gleichgewicht zwischen seiner Leistung und den Anforderungen der Umwelt!

Du trainierst: Dein Herz wird größer, fördert mehr Blut und damit Sauerstoff zu Deinen Muskeln.
Deine Muskeln werden größer und Du wirst stärker.
Durch Herz - Training steigert sich Deine Ausdauer!
Deine körperlichen Abwehrkräfte verbessern sich und Du wirst weniger krank!!!

RADSPORTLICHE LEISTUNG

Radsportliche Leistung ist meine Muskel - Kraft x meine Trittfrequenz! (Kurbel - Umdrehungen)

(Kraft x Weg = Leistung)



Das Drehmoment

Das Drehmoment ist meine Muskel – Kraft auf dem Pedal die an einem bestimmten Punkt an der Kurbel ansetzt!

(Das Drehmoment ist die Kraft die an einem bestimmten Punkt an einem Kreis ansetzt)

RSC VELOPOINT TRIER
HANS MAY
1. Vorsitzender
Trainer A - Lizenz
Honorarlehrer Radsport
Tel.: 06872 -99 46 45 7
Mobil: 0151 - 15 89 18 51
Auto: 0151 - 23 76 41 72
hans.may.konz@t-online.de
www.radsport-velopoint-trier.de

HANS MAY
1.Vorsitzender
Trainer A - Lizenz

VR 41135

Steuer - Nr.: 42/652/12624

www.radsport-velopoint-trier.de



RSC VELOPOINT - TRIER e.V.



HANS MAY
1.Vorsitzender
Trainer A - Lizenz

VR 41135

Steuer - Nr.: 42/652/12624

www.radsport-velopoint-trier.de